

Liebe Ugotchi-Kinder,

wir haben uns für euch etwas überlegt. Die Stationen werden weiter unten genau erklärt. Hake ab, wenn du die Übung erledigt hast. Wenn es dir Spaß macht, kannst du gerne auch jeden Tag einzelne (oder alle) Übungen machen.

Bringe deinen Übungsplan nach Ostern mit und zeige uns, was du geschafft hast! Wer mehr als 10 Hakerl hat, darf sich ein Pickerl von uns auf seinen Ugotchipass kleben.

Viel Spaß!



Aufwärmübung: Schnapp dir ein großes Blatt Zeitungspapier.

- Lege es dir auf den Kopf und gehe/ laufe, ohne die Zeitung zu verlieren.
- Lege dir das Blatt auf den Bauch und versuche so schnell zu laufen, dass es nicht hinunterfällt.
- Zwicke es mit deinem Kinn ein und gehe eine Runde (im Wohnzimmer/ im Garten,...)
- Verstecke das Zeitungspapier unter deinem T- Shirt und mache 10 Hampelmänner.
- Knülle das Zeitungspapier zusammen und bastle dir 10 Papierkugeln.

Hier sind die Aufgaben für Woche 1: Du brauchst: Zeitungspapier

| Name: | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Übungen | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
| Übung 1 Weitwurf | | | | | | | |
| Übung 2 Slalom (rechtes Bein) | | | | | | | |
| Übung 3 Slalom (linkes Bein) | | | | | | | |
| Übung 4 Slalom (beidbeinig) | | | | | | | |
| Übung 5 Löffeltransport | | | | | | | |
| Übung 6 Tierlauf | | | | | | | |
| Übung 7 Blinde Kuh | | | | | | | |

Hier sind die Erklärungen der einzelnen Übungen:

Übung 1 (Weitwurf): (Du kannst die Übungen in der Wohnung oder im Garten machen.)

Stelle eine Schüssel (Kübel, Topf) vor dich hin. Du bestimmst, wie weit die Schüssel entfernt steht. Je weiter weg, umso schwieriger wird es für dich. Nun wirfst du mit deinen Zeitungspapierkugeln und versuchst, in die Schüssel zu treffen.

Übung 2 Slalom (rechtes Bein):

Halte eine Papierkugel in der Hand und hüpfte mit dem rechten Bein im Slalom auf die andere Seite. Dort darfst du die Zeitungspapierkugel ablegen. Laufe zurück und schnappe dir die nächste Kugel. Du hältst sie wieder in der Hand und hüpfst mit deinem rechten Bein Slalom zur anderen Seite. Wenn du alle 10 Kugeln auf die andere Seite transportiert hast, hast du die Übung geschafft! Bravo!



Übung 3: Slalom (linkes Bein)

Hier machst du die Übung mit dem linken Bein. Nach 10 Runden hast du die Aufgabe erledigt.

Übung 4: (Slalom beidbeinig)

Hier machst du die Übung mit beiden Beinen. Zwicke die Zeitung zwischen deinen Knien ein. Du darfst sie nicht verlieren. Nach 10 Runden hast du die Aufgabe erledigt.

Übung 5: (Löffeltransport)

Lege eine Zeitungspapierkugel auf einen Löffel (leichter: Schöpflöffel) und versuche wieder, alle 10 auf die andere Seite zu transportieren.

Übung 6: (Tierlauf)

Nun bewegst du dich wie ein Tier. Welche Tiere fallen dir ein und wie bewegen sie sich? Krieche wie eine Schlange im Slalom auf die andere Seite. Hüpfte wie ein Känguru Slalom zurück. Kannst du wie ein Mäuschen ganz leise auf den Zehenspitzen gehen oder richtig laut wie ein Elefant im Slalom trampeln? Du hast bestimmt viele Ideen... (Frosch, Hase, Schmetterling, Katze, Krebs,...). Nach 4 verschiedenen Tieren, darfst du abhaken.

Übung 7 : (Blinde Kuh)

Hier wird es etwas kniffliger. Schließe deine Augen (im Notfall darfst du natürlich blinzeln) und lasse dich von jemandem blind durch den Parcours führen.

**Schwieriger: Deine Mama (Papa, großer Bruder,...) sagt dir jeden Schritt an (links, rechts, Stopp, weiter,...) und führt dich nur mit ihrer Stimme durch den Parcours. Nach einer mutigen Runde, darfst du abhaken.